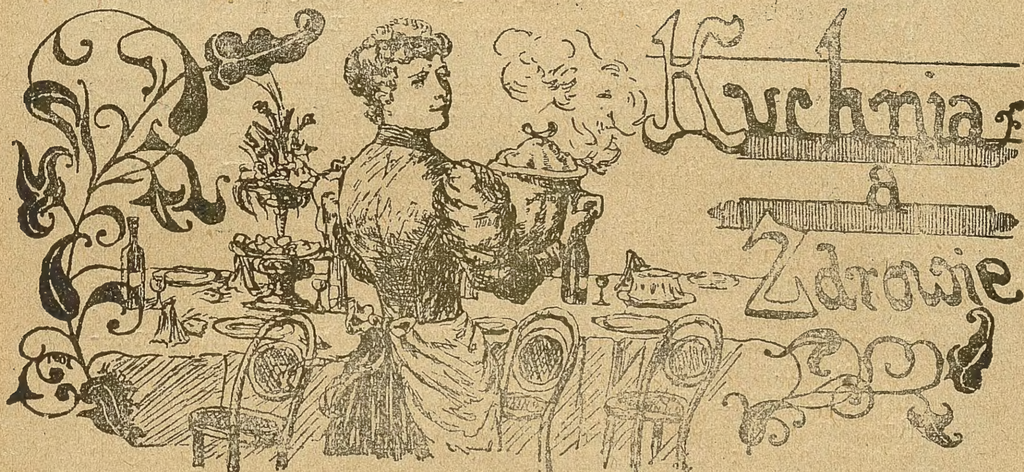
Nr. 19. — Lwów, 1. grudnia 1908



Złoty medal i krzyż zasługi

na wystawie we Lwowie w roku 1908.

DWUTYGODNIK DLA KAŻDEGO DOMU.

PRENUMERATA: Z przesyłką pocztową w obrębie Austro-Węg. rocznie K. 7·50, kwartalnie K. 2·00, — w Królestwie Polskiem rocznie Rb. 4·00, kwartalnie Rb. 1·00 — w Księstwie Poznańsk. rocznie M. 7·50, kwartalnie M. 2.00.

Redakcya i Administracya — Lwów, Lelewela 6.



Nieproszony współlokator.

Z dziejów grzyba domowego.

(D. c.)

Grzyb suchy niszczy mianowicie drzewo, rozszerzając w kierunku słojów; poszczególne pokłady można odjąć niejako „kartkami".

Niewątpliwą jest rzeczą, iż suchy grzyb tkwi już w żyjącem drzewie. Można go sztucznie wyhodować na pniach jodeł, świeżo przywiezionych z lasu. Chore pnie wyróżniają się często żółtawemi plamami i rysami. Nie wszystkie jednak chore belki spotyka jednaki los. Jeżeli po wsadzeniu w mur wystawione są na przeciąg powietrza i mogą dalej schnąć, to nie gniją. Za to gdy cyrkulacya powietrza jest

utrudnioną przez parkiety, posadzki, lub pociągnięcie sufitu olejną farbą, belka „dusi się“. Nie wydając m y c e l i ó w, przemienia się w żółto-brunatną, łatwo rozsypującą się substancyę. Gdy jednak belka dostanie się w miejsce wilgotne, koło świeżego muru, pod mokrą glinę, albo gdy zwilża ją ustawicznie woda z łazienek lub zlewów, m y c e l i e rozwijają się ze zdumiewającą bujnością puszczając korzenie, dochodzące grubości palca ludzkiego.

W podobnych przypadkach grzyb suchy bywa często brany za zwykły gatunek domowego grzyba. Różnica jest wszakże bardzo znaczna. Grzyb suchy posiada w walce z drzewem mniej siły do ataku, gdyż potrzebuje wilgoci, a nie może sprowadzać sobie wody, za pomocą daleko rozsyłanych gałęzi. Często też ogranicza się na szczupłą przestrzeń, np. niszczy część belki, wpuszczoną w mokry mur, albo też część podłogi zwilżaną ustawicznie wodą ze zlewu. Rzadko też następuje zarażenie deski która spoczywa na chorej belce; trafia się to tylko w miejscach złączonych z belką gwoździami.

W miarę znikania wilgoci, ustaje rozrost grzyba. Stąd też porą, w której szkodnik się pojawia, bywa zwykle drugi lub trzeci rok po wystawieniu domu. Jeżeli w tym czasie sie nie pokaże, nie ma powodu do obaw. Do murów wciska się niegłęboko i bardzo cienkiemi odnogami. To też po usunięciu chorego drzewa zwykle znika; murów naprawiać nie trzeba. Z belki zarażonej na jednym końcu, wystarczy uciąć część zarazoną aż po miejsce, w którem drzewo przybiera naturalny kolor; jeżeli dom nie jest wilgotny, reszta belki pozostanie nietknięta. Reparacye są zatem łatwe i niedrogie, a za skutek można prawie zawsze ręczyć.

Inna rzecz z właściwym grzybem domowym. Ten szkodnik wypuszcza na wszystkie strony odnogi metrowej nieraz długości, funkcyonujące jak prawidłowy wodociąg i dostarczające całemu grzybowi potrzebnej wilgoci, a w mury i w sklepienia przenika ze zdumiewającą łatwością. Dr. Wey odkrył pewnego razu mur grubości 60 cm (przeszło $^1/_2$ m.), przerośnięty na wskroś cieniutkiemi odnogami grzyba domowego, który wydostał się tamtędy na schody. Prawdziwy grzyb domowy posiada nadto niesłychaną siłę rozrodczą i zdolność zarażania. Usuwając go zatem, musi się oddalić wszystko, co z nim wchodziło w styczność, nie można zostawić na miejscu ani muru, ani drzewa, choćby nawet z pozoru było zupełnie zdrowe. Nietylko więc naprawa pociąga za sobą wielkie koszta, lecz nadto nie można nigdy być pewnym, że się niebezpieczeństwa raz na zawsze pozbyło. Dopiero, gdy po pewnym czasie, mniej więcej po 3 latach, grzyb nie rozwinie się na nowo, można odetchnąć spokojnie.

Ot.

„W zdrowym ciele — zdrowy duch"!

Każdy, kto uznał prawdę tego zdania, nie powinien zapominać o zasadach tyczących się utrzymania w zdrowiu swego ciała. Zdrowie jest ważną podstawą wszelkiego powodzenia, jest ono cenniejszym skarbem, niż bogactwo lub inne dobra. Zapamiętaj sobie, że zdrowy żebrak jest szczęśliwszy niż chory król W krótkości podajemy 10 następujących ważnych przepisów:

1. Wstawaj rychło; idź spać wcześnie! Otóż tu niech się rozpoczyna twa punktualność. — Nasi przodkowie pozostawili nam piękne przysłowie: „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje". Oznacza ono prawie to samo, co niemieckie: »*Morgenstunde hat Gold im Munde*«. Angielskie przysłowie zaś głosi: „Wczesne kładzenie się do snu a rychłe wstawanie czyni człowieka zdrowym, bogatym i mądrym". A zatem: Chodź spać conajmniej przed godz. 11-tą, a wstawaj przed 7-mą, ile nie jesteś chory. — W sypialni nie powinno być duszno ciasno i gorąco, nawet zimą.

2 Praca Przyzwyczajaj się do pracy za młodu. Jeżeli na chleb zarabiasz pracą fizyczną, to za rozrywkę niech ci służy zajęcie umysłowe, i odwrotnie: jeżeli żyjesz z pracy umysłowej, to w wolnych chwilach popracuj na polu, w ogrodzie, u cieśli, stolarza, ślusarza lub t. p. — Rób wszystko z namysłem, celowo i dokładnie. Gdy zajęcie cię znuży, przerwij je, póki nowa ochota na nie nie przyjdzie.

3. Posiłek. Większą część pokarmów tych powinny stanowić potrawy roślinne, t. j. mączne, owoce i jarzyny *), mniejszą zaś — pokarmy zwierzęce i tłuszcze; przytym od powiednia ilość mleka, masła, sera, jaj, grochu orzechów w zupełności może ci zastąpić mięso, jeżeli wyrzec go się chcesz. Nie jedz prędko i nie łykaj gorącego! — Trzeźwość i wstrzemięźliwość są najlepszymi eliksyrami długiego życia **). A zatem umiarkowanie we wszystkim! Unikaj wszelkich nieprawidłowości i nadużyć tak w pracy, jak w jedzeniu, śnie i rozrywkach; unikaj np. długiego siedzenia na jednym miejscu, zwłaszcza w powietrzu zanieczyszczonem. Unikaj nadmiernych podniet zmysłowych, długich rozmów i sprzeczek o jedno Przedewszystkiem bądź powściągliwym w twoim życiu płciowym.

---

*) Czytaj rozprawkę: Jarstwo podstawą nowego życia (20 fen.)

**) Czytaj rozprawkę: Umiarkowanie, wstrzemięźliwość, powściągliwość jako najprostsza droga do zdrowia i szczęścia. (50 fen.).

4. Hygiena oddechu: Chleb i woda utrzymują życie, czyste jednak powietrze i słońce niezbędne są dla zdrowia.

5. Hygiena skóry i otworów ciała: Czystość zapobiega rdzy; maszyny najporządniej utrzymane służą najdłużej. Wszelka czystość jest potrzebną dla utrzymania prawidłowej działalności, jak ciała tak i ducha. Każde zanieczyszczenie organizmu zewnątrz lub wewnątrz (patrz wadliwe odżywianie się) przeszkadza zamianie materyi.

Nieczystości wprowadzane do środka tamują bezpośrednio trawienie i przyswajanie pokarmów, ruch krwi oraz czynności odnośnych narządów naszej żywej maszyny, a brudy, osiadające i pozostawiane na powierzchni ciała, przyczyniają się pośrednio do takichże następstw, stojąc na zawadzie odziewności skóry, stanowiącej swego rodzaju oddychanie, chociaż narazie nie tak oczywiste, lecz w stosunku tak samo potrzebne dla zdrowia, jak wdychanie i wydychanie płucne. — Mieszkanie czyste i wesołe czyni miłem ognisko domowe.

6. Hygiena odzieży: Dobrze się ubierać, to znaczy: przy całej swobodzie ruchów utrzymywać ciało w należytym cieple i ochraniać je od wpływów nagłych zmian ciepłoty. Znaczną szkodę mogą sprawiać zdrowiu: ciasne, ciężkie, nie dość przewiewne ubrania i kapelusze, zbyt miękka pościel, przykrywanie się pierzynami, obcisłe, twarde nieprzewiewne obuwie, mocno mączkowana bielizna, ciepłe oszyjniki. Wszystko to powinno być takie, żeby nie krępowało ruchów ciała, nie uciskało krwi, nie tamowało przewiewności skóry, nie więziło potu, słowem nie pozbawiało życiodajnego przystępu powietrza.

7. Wzmacnianie. Zdrowie utrwalaj nie tylko pracą i rozrywką ale prócz tego: a) Stosuj chłodną wodę do picia, obmywania ciała i płukania ust, b) chodź boso, a nawet nago, jeżeli masz gdzie, zwłaszcza na słońcu *), c) ubieraj się cieplej tylko do jazdy zimą i przy zajęciu siedzącym, zaś do wszelkiego ruchu — lekko. Ubranie i obuwie zmieniaj częściej.

8. Hygiena moralna: Umysł odpoczywa i zaostrza się przez zabawę i rozrywkę; nadmiar zabaw jednak prowadzi do namiętności a namiętność do występków. Rozrywką może być każde zajęcie, któremu poświęcisz się z upodobaniem nawet ciężka praca; po zatem: muzyka, śpiew, taniec, książka, stosunki towarzyskie, prace społeczne, gry, wycieczki, podróże, gimnastyka **), szermierka, bie-

---

*) Czytaj książeczkę: Kąpiele powietrzno-słoneczne (50 fen.).

**) Czytaj książeczkę: „Gimnastyka wyprężna i oddechowa“ (1 M.).

ganie, jazda na kole, wioślarka, pływanie itp Żadnej rozrywki nie doprowadzaj do przesytu i przesady!

10) H y g i e n a u m y s ł o w a: Wesołość przywiązuje do życia, stanowi połowę zdrowia. Smutek i zniechęcenie przyśpieszają starość.

10. H y g i e n a z a w o d o w a: Karmi się twój mózg— nie pozwalaj zanikać twym rękom i nogom. Zarabiasz na życie łopatą — staraj się ozdabiać umysł i rozwijać pamięć!

Nie zapominaj, że:

Z d r o w i e t o s z c z ę ś c i e i p o t ę g a!

Prof. Broń, „Hygieia“.

Co wybierać na podarki dla dzieci.

Zbliżają się dnie ważne dla naszych milusieńkich. Ileż to westchnień unosi się z serc naszych drobnych istot, ileż to życzeń wygłoszonych do św. Mikołaja i św. Aniołka, a jak często życzenia te nie spełnione, co już tak w młodym wieku jest wielką zgryzotą i smutkiem. Zabawka to nie tylko pewien kształt, barwa i mechanizm; dla dziecka to istota żywa, obdarzona duszą, odpowiadająca jego własnej duszy. Zdaniem naszem powinniśmy wybierać dzieciom zabawki stosowne do ich wieku i pojęć umysłowych. Miałam sposobność będąc na uroczystości św. Mikołaja, jak dziewczynka 2 letnia otrzymała lalkę większą od siebie, to też całkiem naturalne iż dźwignąć jej nie mogła, cała więc jej przyjemność była we wzroku, gdy mama lub ciocia „hołubiła“—już kochaną przez dziecinę „córę lalę“. Chłopczyk zaś również kilkuletni otrzymał zabawkę, świadczącą o wielkim sercu tatka czy wujcia,—bo bardzo drogą zabawkę t. j. kolej żelazną, której naturalnie mechanizmu nie rozumiał, to też wujcio lub tatko mechanizm cały puszczał w ruch, a chłopczyk z zazdrością i smutkiem siedział w kąciku. Właściwego więc celu t. j. sprawienia dzieciom przyjemności tak oczekiwanej przez nie, rodzice nie osięgli — zapytuję dlaczego? Winną temu zdaje się fałszywa ambicya — gdyż wierzę, że gdyby w domu ten św. Mikołaj obdarowywał dziatwę, spewnością otrzymałaby ona podarunki mniej może efektowne ale przynoszące pożytek duchowy i moralny.

Fabryki niemieckie zalewają wprost handle nasze swymi wyrobami, widzimy więc torpedy, armatki, pistolety i różne inne mordercze narzędzia, które wcale do rozwoju umysłowego dziecięcia nie są potrzebne, a nawet powiem szkodliwe; to też kupujmy milusieńkim praktyczne prezenty, które dzieciom miłe, do wieku stosowne, a szkody moralnej nie przynoszą, pamiętajmy, iż mamy swą fabrykę zabawek, tanich, skromnych, praktycznych. Obowiązkiem naszym jest popierać co swojskie, a osiągniemy cel podwójny t. j.

pieniądz nasz pozostanie w kraju, dając możność rozwinąć się krajowej fabryce, a dzieciom naszym sprawimy przyjemność, że zabawką ową sami mogą się bawić bez pomocy cioci lub wujcia. Bo dziecię mając zabawkę przystępną dla jego umysłu chętniej ją ceni niż drogą, na którą mu tylko patrzeć wolno i słyszy wciąż „nie rusz, bo to drogie, szkoda więc zepsuć", aby prawdziwie zabawić dziecko, zabawka powinna dać mu możność rozwinięcia osobistej działalności, robienia hałasu, objawienia siły, wykazywania zręczności. A zatem wybierajmy tanie praktyczne jaworowskie zabawki, pamiętając, że

„Cel uświęca środki".

MODA.

Pióra, gazy, wstążki i wszechwładnie panujące złoto oto moda. I tak, szale wieczorowe z gazy za bordiurę mają w około taśmę złotą; wachlarze są zawsze modne małe, z szyldkretu lub kości, inkrustowane złotem, wykładane piórkami lub flitrami, wielkie za ozdobę mają pióra strusie, są również modne i piękne ażurowo tworzone z koronki irlandzkiej lub rzeźbione. Dla dziewczątek „Capuchous" modne pąsowe nasiane flitrami złotemi, dla pań wieczorowe z gazy i wstążek, lub z koronek tafty a nawet aksamitu i futer. Na szyję gustowne i twarzowe są boa z kolorowego tiulu obramowane dołem wstążką i wykończone kokardą. Toalety są w kolorach jednolitych, podnoszą je bardzo barwne bordiury hafty i zawsze ulubione perły. Tyle ważniejszych na razie nowości.

Owocowa herbata.

Przy obecnej obfitości jabłek można w domu zrobić tanią wyborną herbatę. W tym celu bierze się duże jabłko, kraje w talarki z łupiną i ziarnkami, zalewa wrzącą wodą i pod pokrywą dwie godzin trzyma w ciepłej rurze, a po tym czasie otrzymamy filiżankę dobrej zdrowej herbaty, która osłodzona, może zastąpić zwykle używaną.

Lepszy jeszcze napój jest z głogu. W czasie gdy już dojrzały wyziarnia się owoc dokładnie, ziarnka spłukuje wodą ubijając trzepaczką z prętów, żeby włókna i włoski odpadły. Ziarnka te suszy się w cieniu, następnie pali w piecyku od kawy i używa zamiast kawy. Można też surowe zalać wrzątkiem zagotować i po naciągnięciu, pod nakryciem podać jako herbatę. Z pozostałego miąższu wyborne jest powidełko, które ma mieć własności lecznicze, a nawet działać skutecznie w chorobach nerek, serca i reumatyzmu.

PRZEPISY KUCHENNE.

Dyspozycye obiadowe.

Niedziela

Zupa Juliene z paszteoikami lub jaja w koszulkach.
Sarnina z sałatą — pure z kartofli
Suflet z jabłek.
*) Zimne mięsiwa.

Poniedziałek

Zupa hurutowa.
Rozbref z makaronem włoskim.
Sago z sokiem z wiśni.
*) Huzarska pieczeń z kaszą, lub kaszka krakowska z rodzynkami.

Wtorek

Zupa pomidorowa.
Pulpety — sos grzybowy.
Bifszteki — krokiety z ryżu.
Jabłka w szlafrokach.
*) Zrazy z kaszą jęczmienną, lub bigos z kapustą.

Środa

Zupa rumiana z francuskiemi kluseczkami.
Nóżki cielęce osmażane — sałata z kapusty czerwonej.
Filety àla vien z kartofelkami.
Dołki tanie.
*) Sznycle z sosem korniszonowym, lub paszteciki na gorąco.

Czwartek

Rosół z tartem ciastem.
Sztuka mięsa z sosem cebulowym.
Zając szpikowany, garnirowany jarzynką.
Biszkoptowa legumina.
*) Pasztet na gorąco, lub pierożki z kapusty słodkiej.

Piątek

Zupa z jabłek z gruszkami.
Szczupak z chrzanem.
Legumina ryżowa.
*) Kasza na mleku lub karasie ze śmietaną, — ryż zapiekany.

Sobota

Rosół z kaszką.
Sztuka mięsa zapiekana z chrzanem.
Pieczeń wieprzowa — purè z grochu.
Ponczowa legumina.
*) Krokiety z kaszki krakowskiej z sosem grzybowym lub klops z kapustą.

---

*) Oznacza kolacyę.

Wytworniejszy obiad.

MENU Hotelu George'a, Lwów, 22 listop. 1908.

Barszcz polski z uszkami.
Paszteciki.
Łosoś z wody — sos holenderski
(Rudesheimer Berg Auslesa).

Tournedos z szampionami—
Sos madeirowy
Pommes frittes — St. Esteph.
Bażanty i poulardki styryjskie, kompot—sałała.
Röederer Grand vin sec.
Szparagi i kalafiory.
Bomba glacce.
Sery.
Owoce.
Kawa.

Kanapki ála royale. ½ kila szynki zmielić na młynku, 4 większe korniszony, 4 na twardo gotowane jaja posiekać drobniutko, dodać szczyptę pieprzu białego, łyżkę tartego sera, parmezanu, razem wszystko dobrze wymieszać na masę i nadziać jako farsz, zwykłe sklepowe 2 centowe długie bułki, w ten sposób. Skroić rogi, wydrążyć bułkę zupełnie z miękiszu i nadziać farszem i postawić na zimno. Gdy uważamy, że stężał farsz, krajać ostrym nożem plastry, układać na tacy lub półmisku i podać.

Pasztet z kartofli ze śledziami. Wymoczone w mleku trzy śledzie, oczyścić z ości, zmielić na maszynce. Litrę mączastych kartofel upiec w rurze, przetrzeć potem przez druszlak, dodać owe śledzie, jedno całe jajo, doskonale wszystko utrzeć, na końcu dodać filiżankę kwaśnej śmietany, skropić masłem popieprzyć, dać do rynki wysmarowanej masłem, osypanej bułką i wstawić do gorącej rury

Groch fasowany z wędzonką. Nalać groch letnią wodą na kilka godzin i tę wodę odlać, nalać świeżą, włożyć szczyptę sody i gotować bez soli, rozbijając często kołotewką, gdy miękki, przefasować przez grubsze sito, rozgrzać na kuchni w garnuszku masła, dorzucić ząbek siekanego czosnku, dodać owo masło i razem dobrze rozbić gdy chwilę postoi i zgęstnieje, łyżką namaczaną w tłuszczu t. j. maśle lub smalcu układać na półmisku przekładając plastrami wędzonki polać tłustością osmażoną z cebulką i wydać.

Bulwa jako jarzyna. Bulwa jest smaczną jarzyną zbliżoną bardzo smakiem do szparagów. Gotuje się i podaje zupełnie jak szparagi. Można też urządzić z nich sałatę— po ugotowaniu i ostudzeniu, kraje się drobno i zaprawia solą, octem lub sokiem cytrynowym, cukrem, oliwa zupełnie jak inne sałaty.

Węgorz a l'italienne. Sprawiając węgorza trzeba uderzyć go mocno wałkiem między oczy by się długo nie męczył. Najpierw nadciąć mu skórkę około głowy potem zawiesić na hak a ująwszy palcem za nadciętą skórkę ciągnąć aż się cała skórka sciągnie. Oprawionego opłukać dobrze, obetrzeć z wilgoci serwetą, rozdzielić na części, obgotować na pół w smaku z włoszczyzny, dodawszy nieco cebuli i korzeni. Ugotowanego węgorza maczać w jaju rozbitem wraz z mąką, osypywać tartą bułeczką i smażyć na świeżej prowanskiej oliwie, na półmisku oblać rumianym sosem kaparowym.

Karasie ze śmietaną. Na godzinę przed gotowaniem oczyszczone karasie osolić. Ugotować osobno smak z różnej włoszczyzny, cebuli i korzeni i na gorący ten smak włożyć karasie i pod

pokrywą je gotować 20 minut. Osobno w rynce kamiennej zrobić zasmażkę z łyżki masła i mąki ucierać na gorącej kuchni gdy lekko zrumieniona zalać kwaśną śmietaną, wcisnąć soku z cytryny, dać usiekany drobno koper, rozbić smakiem z gotowanych karasiów, zagotować i ułożoną rybę na półmisku zalać owym zawiesistym sosem. Osobno podać makaron włoski osypany serem, parmazanem lub ryż zapiekany w rurze również serem osypany.

Sprawianie i pieczenie królików. Królicze mięso niestety zamało u nas jest rozpowszechnione by każdy znał sposób sprawiania królików i przyrządzania z nich pieczeni.

Ponieważ jednak wobec szalonej drożyzny mięsa wołowego, cielęcego i wieprzowego ludność coraz więcej się zwraca ku mięsu króliczemu, nie od rzeczy będzie podać krótki opis przyrządzania tegoż.

Jeżeli się zabitego królika nie zaraz na części dzieli — to się je przechowuje w miejscu chłodnem dobrze przewiewnem i suchem.

Jeszcze nie zupełnie ostygło, świeże mięso dać do lodu — znaczyłoby zmniejszyć jego wartość, — Skutek byłby ten, że mięso uległoby szybkiemu rozkładowi czyli zepsułoby się.

Gdy zwierzę zabite przeznaczone jest do użytku to najpierw wydziela się nerki, wątrobę, serce i pokłady tłuszczu.

Skórę zdejmuje się w ten sposób: Nacina się skórkę powyżej głowy, wiesza się przednimi rozpostartymi nóżkami za pomocą dwóch gwoździ i zwolna zdejmuje się skórkę — oddzielającą się ostrożnie od mięsa, zaś przy łapkach odcina — Teraz obcina się głowę, piersi i żebra, płucze się królika w zimnej wodzie ale się stara nie moczyć go długo — potem zdejmuje się błonkę która po zdjęciu skóry na mięsie pozostaje osusza się mięso, najlepiej suchą szmatką i szpikuje słoniną, poczem kładzie się mięso do rynki.

Do upieczenia królika potrzeba około 130 gr. masła; należy pieczeń starannie masłem polewać. — Młode króliki piecze się pół godziny do trzech kwadransy — ale najlepiej jeśli się je za pomocą bejcowania należycie skruszy. Mięso królicze nie należy podawać na sposób angielski — by krwawiło, ale starać się by było delikatne i soczyste.

Gdy się pieczeń rumienić zaczyna — dodaje się trzy do pięciu łyżek dobrej śmietany — po polaniu pieczeni śmietaną, dopiero się pieczeń soli. — Pieczeń rumieni się dalej przy pilnem polewaniu, ale śmietany już dodawać nie należy — gdyż sos nie powinien być białym ale rumianym. W osobnem naczyniu robi się zapraszkę z mąki i wody i dodaje do pieczeni względnie do sosu.

Bardzo smaczną jest też królicza wątroba należycie przyprawiona. — Wątroby płucze się, moczy parę godzin w wodzie, następnie kraje w plasterki grube, soli, w mące tacza i na gorące masło rzuca. Równocześnie dodaje się parę plasterków jabłek, cienko pokrajanej cebuli, majeranku i smaży się wątrobę parę minut. Gdy się doda do tego pieczonych kartofli, ma się bardzo smaczną potrawę.

Legumina chlebowa tania. Utrzeć suchy chleb na tarce lub w moździerzu, by było ½ litry, jabłka w talarki krajane rzucić na ukrop by się zrobiła marmolada, rozbić 3 białka, 2 łyżek cukru, 2 łyżek śmietany i dodając po trochę 4 łyżeczek białego wina. Dać do rynki wysmarowanej masłem warstwami chleb, który skropić masłem ową marmoladę polać ową mieszaniną i tak ułożywszy wszystko, zapiec w rurze. Tania i smaczna legumina.

Zamiast jabłek można osypywać rodzynkami lub scukrzałą konfiturą, którą tu można dobrze użyć.

Rady gospodarcze.

Pierwszy ratunek w bólu gardła. Wogóle w każdej chorobie gorączkowej najgłówniej należy dać łyżkę oleju ricini, dalej wycisnąć sok z cytryny i płukać niem gardło co parę minut, gdy w gardle ujrzymy małe wrzodziki, zrobić pędzelek z waty aptecznej umieszczony na rączce do pisania i pędzlować sokiem cytrynowym gardło kilka razy dziennie a nawet i co ½ godziny. Jestto środek pewny, jeśli uważamy jednak, że chory się ksztusi, a głos wydaje ze siebie przytłumiony to mimo tych środków zawezwać lekarza bo możliwe że jestto dyfterya, która postępuje bardzo szybko i jest chorobą groźną i zaraźliwą.

Przestroga dla cierpiących na uszy. Kto cierpi na słuch, powinien się bardzo wystrzegać, ażeby woda nie dostała się do uszu i przy myciu i kąpaniu. Jeśli bębenek uszny przedziurawiony, wtenczas woda może się dostać bardzo łatwo do środkowego ucha, gdzie młotek i kowadełko, i pociągnąć za sobą bardzo bolesne i niebezpieczne zapalenie. Zaleca się więc przed kąpielą zapchać dobrze otwór uszny watą, umaczaną w czystym olejku najlepiej migdałowym. Kto cierpi na słuch nie powinien brać zbyt zimnych kąpieli tylko ciepłe, nie powinien również skakać w wodę głową naprzód.

Na migrenę nie pomaga migrenina, ani nacieranie czopkami migrenowymi; środki te tylko przytłumiają objawy cierpienia. Natomiast sypianie przy otwartych oknach, na poduszkach z włosienia, nie zaś na poduszkach z pierza, głębokie oddychanie świeżym powietrzem przy miernym ruchu — usuwają rzeczywiś ie migrenę chociaż powoli ale z pewnością.

Leczenie chrypki. W obecnej porze można stosować z dobrym skutkiem winogrona — nie natężając przytem gardła zanadto mową. Prócz tego jabłka pieczone, w których cukier rozpuszczony, szczególniej dla dzieci polecenia godne.

Uleczalność raka. W akademii brukselskiej 2. b. m. był odczyt o niezawodnym i radykalnym środku na uleczenie choroby raka. Po trzydniowem, całkiem prostem samoleczeniu, formacya rakowa kamienieje i organizm sam ją wydala. Wynalazca tej metody ma być pewien belgijski lekarz, którego nazwisko trzymane jest w tajemnicy.

Jaką odzież należy nosić w zimie. Prawdziwe J a e g e r a

trykoty są najlepsze, kto jednak może nie powinien się do nich przyzwyczajać, byłoby jednak nierozsądnie nie chcieć je nosić z obawy przed zniewieściałością jeżeli tego wzgląd na zdrowie robi koniecznem. Dobrze także jest nosić koszule flanelowe. Szkarpetki i pończochy o ile możliwe lepsze są z jasnej wełny, bo czarna wełna mniej wytrzymała jak również mniej daje ciepła.

Jak rozpoznać wiek gęsi? Aby nasze gosposie mogły wybrać do tuczenia gęsi młode, podajemy sposób rozpoznawania wieku tychże. Na zewnętrznej stronie skrzydeł gęsi, obok najdłuższych lotek są dwa piórka cienkie, lecz twarde, po nich to poznaje się wiek. Ile lat gęś liczy, tyle na jednem z tych piórek jest ukośnych bruzdek jak gdyby piłką wyciętych. Należy przeto na pieczyste kupować tylko takie gęsi, które na owem piórku mają tylko jedną bruzdę.

Czy strugać owoce? Owoc trzeba tylko wtenczas strugać, gdy łupina nie jest czysta lub nadpsuta; zdrowy, świeży owoc trzeba tylko obmyć wodą.

Jak odnawiać oprawy książek. Części skórzane pociągnąć werniksem, otrzymanym przez rozpuszczenie w 90 gr. spirytusu 12-stu gr. terpentyny francuskiej i 30 gr. szelaku jasno żółtego.

Korespondencye od Redakcyi.

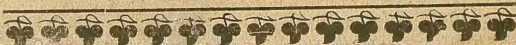
Czytelniczce ze Lwowa. Brak nam cennych artykułów łaskawej Pani.

Żółkiew Bebé. Zwyczajnie obliczona porcya jest na 6 osób. Umyślnie podajemy w dyspozycyach potraw więcej do wyboru, a każda gosposia dowolnie zmienić lub zmiejszyć „menu" może.

Rozwiązanie Arytmogorafu w numerze 18:

Złoty medal.





Wydawczyni i odpowiedzialna za Redakcyę: CECYLIA Z SZOPIŃSKICH MÜLLEROWA
Z drukarni „Pospiesznej" we Lwowie.